

MENOPAUSE

# «Ich habe die Hormon-tabletten weggeworfen»



CHRISTINE WALCH  
«Die Beine machen ganz von selber einen Hopper vor Glück.»

●Gütig lächelt der Frauenarzt, dankbar die Patientin: Seit sie Hormone schluckt, sagt uns das Foto, ist ihr Leben so weichgezeichnet wie das Bild in dem puderverfarbenen Faltprospekt «Was Sie über die Menopause wissen müssen» – oder so ähnlich.

Mit sanft umhüllten Drohungen wird gewarnt vor durchgeschwitzten Seidenblusen (Wallungen), brechenden Knochen (Osteoporose), lausigem Sex (trockene Vagina), schwankender Psyche (Depressionen), vorzeitigem Tod durch Herzinfarkt – die Menopause, der Feind aller Frauen, zu bekämpfen durch ein einziges Mittel: Hormonersatz! Der ist dann auch grad noch gut gegen Alzheimer und Falten.

Mehr als 20 Millionen Frauen werden zurzeit damit «behandelt», der Umsatz der entsprechenden Präparate betrug im Jahr 1996 allein in der Schweiz 80 Millionen Franken.

Ein paar hundert Franken davon stammten von mir, beziehungsweise von meiner Krankenkasse. So wie die Frau in dem Prospekt wollte ich auch sein: weichgezeichnet.

Nur, dass das Weichgezeichnete schnell ins Konturlose kippt – Watte um Hirn und Seele, Fett an Bauch und Busen.

Über Fünfzig nimmt man eben zu, ich solle halt weniger essen, beschied man mir barsch. Über Fünfzig wird man eben ruhiger, ich sei eh zu zappelig. Ab Fünfzig muss man eben öfter zur Mammografie. Das hat überhaupt nichts mit der Hormonsubstitution zu tun. Überhaupt nichts.

Als ordentliche Journalistin wird man bei so viel Nachdruck, so viel Einhelligkeit und Harmonie innerhalb der Hormonlobby doch misstrauisch. Und plötzlich fallen mir die anderen – wenigen – Artikel auf, die auf den Wissenschaftsseiten vor der Allgemeinheit gut versteckt oder gar im Fach «Feminismus» abgelegt sind und ganz andere Fragen stellen: Wieso die Wechseljahre eigentlich wie eine Krankheit behandelt werden.

Wieso sich Frauen ihr ganzes Erwachsenenleben lang mit Hormonen vollstopfen lassen sollen. Wieso wir uns davor fürchten, uns mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen. Wieso nicht darüber aufgeklärt wird, dass das Brust- und Gebärmutterkrebsrisiko mit der Einnahme von Hormonersatz steigt. Genauso wie das Risiko einer Lungenembolie oder einer Venenthrombose.

Venenthrombose? Die gibt den Ausschlag: Ich habe eh schon Bensenreiser! Die restliche Hormonpackung wird ökologisch korrekt entsorgt, der Familie eröffnet, dass mit psychischen Schwankungen vermehrt zu rechnen ist, und ich mein von Sigmund Freud persönlich verbrieftes Recht auf schlechte Laune in Anspruch nehmen werde. Denn der Professor meinte feststellen zu müssen «... dass die Frauen, nachdem sie ihre Genitalfunktion aufgegeben haben, ihren Charakter ... verändern. Sie werden zänkisch, quälerisch, rechthaberisch...». Und wenn schon, denk ich mir.

Doch dann passierte ein Wunder. Eigentlich wollte ich nur mein hormonbedingtes (jawohl!) Übergewicht loswerden. 68 Kilo bei einer Grösse von Einssechundsechzig. Kleidergrösse 42 droht. Weniger essen stinkt mir total. Den Wein zum Essen streichen genauso. Bleibt nur eins: Bewegung. «Das tut auch deiner Laune gut», ergänzt meine Familie in vorsichtiger Umschreibung meines mürrischen Gemütszustandes.

Also gut. Ich fange an zu laufen. Nach den üblichen Anfängerfehlern wird das Laufen zur Wonne. Kommt Velo fahren dazu. Kommt Schwimmen dazu. Ich erlebe die Natur bei Eis und Schnee, bei Sonne und Regen, in Herbstnebel und Frühlingsdüften. Im See fliegt ein Schwanpaar über mich hinweg, im Wäldchen höre ich einen Pirol – einen Pirol! Die Beine machen ganz von selbst einen Hopper vor Glück, die Mundwinkel ziehen sich noch weiter nach oben,

die Seele jubelt – Glückshormone in Eigenbau.

Der Körper wird straffer. Nach zwei Monaten fangen die Kilos an zu schwinden, nach einem guten halben Jahr habe ich sechs Kilos verloren. Also mehr als sechs Kilo Fett, notabene, denn in der gleichen Zeit habe ich sichtbar Muskeln aufgebaut. Und Muskeln sind schwerer als Fett. Der Körperfettanteil beträgt nun 28 Prozent, das ist für Frauen meines Alters ideal, weniger würde die Schutzfunktion beeinträchtigen.

Das Herzinfarktisiko wird durch Ausdauersport mindestens so effizient verringert wie durch Hormonzugabe. Die durch den Sport durchblutete Knochenhaut schützt die Knochen mindestens ebenso gut wie Hormonzugabe. Das Hirn wird durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr wach, die Seele jung, die Haut gut durchblutet – mindestens so gut wie durch Hormonzugabe.

Ich bin wieder ein Jahr älter geworden. Aber inzwischen habe ich mich mit meinem Alter angefreundet. Ich habe seine vielen neuen Möglichkeiten entdeckt. Und es war mir im Ge-



**TRAUBENSILBERKERZE**  
Sie lindert die Hauptbeschwerden der Wechseljahre.

## Gut zu wissen

- Wechseljahre: Pflanzen, die helfen
- Traubensilberkerzen-Extrakt lindert die Hauptbeschwerden der Wechseljahre wie Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen.
  - Salbei hilft bei Schweissausbrüchen.
  - Johanniskraut hilft bei leichten bis mittleren depressiven Verstimmungen.
  - Rhabarberwurzel hilft bei Schwermut und trockener Schleimhaut der Vagina.
  - Hamamelis hilft gegen Kreislaufstörungen.

Diese pflanzlichen Mittel sind in Drogerien und Apotheken von verschiedenen Anbietern als Tee, Tropfen oder Kapseln erhältlich.

[www.pscout24.ch](http://www.pscout24.ch) **TEXT 601**

genzug in diesem Jahr recht wohl gesonnen.

«Sie haben ja ordentlich abgenommen! Sie sehen richtig gut aus», ruft die Assistentin meines Frauenarztes. «Wie haben Sie denn das gemacht?»

Ich habe die Hormon-tabletten weggeworfen. CHRISTINE WALCH

## Es kommt auf den Standpunkt an

Die Meinungen darüber, wann und für welche Frau eine Hormontherapie sinnvoll ist, gehen auch in Fachkreisen auseinander. Die Gynäkologin Dr. Maja Fehr-Kuhn und der Allgemeinmediziner Dr. Johannes G. Schmidt über Vor- und Nachteile.

### Wann verschreiben Sie Frauen in der Menopause Hormone?

Dr. Maja Fehr-Kuhn: Grundsätzlich kann ich sagen, dass alle Frauen in der Menopause von einer Hormontherapie profitieren. Wenn ich entsprechende Präparate verschreibe,

lege ich aber besonderen Wert auf eine exakte Aufklärung. Die Frauen sollen wissen, warum der Hormonersatz sinnvoll ist.

### In der Schweiz stehen verschiedene Hormon-Präparate zur Verfügung. Welche Kriterien sind bei der Wahl für Sie entscheidend?

Fehr: Das hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dabei sind der allgemeine Gesundheitszustand und auch äusserliche, also optische Befunde wie beispielsweise Krampfadern, Gewicht, Haarausfall und/oder

30 Jahre lang die Pille und für den Rest des – weiblichen – Lebens Hormonersatz? Nein danke, sagen immer mehr Frauen in der Menopause. Christine Walch hat für sich eine persönliche und ideale Alternative gefunden.



FOTOS: PETER SCHÖNBERGER

**DR. MAJA FEHR-KUHN, Gynäkologin mit eigener Praxis in Frauenfeld und Konsiliarärztin am Kantonsspital Frauenfeld: «Bleibt der Hormonersatz aus, besteht ein erhöhtes Erkrankungsrisiko.»**

Haarwachstum am Kinn entscheidend. Genauso unterschiedlich wie die Frauen sind auch die Hormonpräparate in ihrer Zusammensetzung.

**Dr. Schmidt, wann verschreiben Sie Frauen in der Menopause Hormone?**

*Dr. Johannes G. Schmidt:* Es hängt von den Frauen ab, ob sie überhaupt Hormone wollen oder eine alternative Behandlung vorziehen. Hormone können dann sinnvoll und nützlich sein, wenn eine Frau unter den typischen Wechseljahr-Beschwerden leidet und durch eine entsprechende Behandlung auch eine Besserung erfährt. Oft therapieren wir in unserer Praxis wechseljahrbedingte Leiden aber auch erfolgreich mit chinesischer Medizin oder mit anderen Verfahren.

**Und welche Wirkung zeigen diese Therapien?**

*Schmidt:* Sie können im Gegensatz zu den Hormonen zu einer Heilung führen. Hormone wirken manchmal schneller als alternative Behandlungen, nicht selten bringt ein Versuch mit Hormonen den Patientinnen jedoch ebenfalls keine Leidensminderung oder nur Nebenwirkungen.

Bei Frauen ohne Beschwerden und bei mangelnder Besserung rate ich von einer Hormonbehandlung ab.

**Welche Gefahren birgt eine Hormontherapie?**

*Fehr:* Einzig das Thrombose- und Embolie-Risiko ist bei der Behandlung erhöht. Allerdings muss ich dazu sagen, dass bei einem nikotinabhängigen Mann die Thrombosegefahr wesentlich grösser ist als bei einer Frau, die unter einer Hormonersatz-Therapie steht. Zu erwähnen ist auch, dass von vielen Frauen das Weiterbestehen der regelmässigen Blutungen – die oft am Therapieanfang entstehen können – als Nachteil empfunden wird.

*Schmidt:* «Über längere Zeit eingenommene Hormone erhöhen das Krebsrisiko. Die immer wieder zitierten Studien zeigen allerdings fälschlicherweise ein anderes Bild. Das liegt daran, dass dabei zwei unterschiedliche Gruppen von Frauen verglichen wurden. Eine Gruppe erhielt keine Hormone, weil bei ihnen eine erhöhte Brustkrebs-Gefährdung bestand. Umgekehrt setzte sich die Hormon-Gruppe besonders aus Frauen mit niedrigem Brustkrebs-Risiko zusammen. Um den Nutzen der Hormone belegen zu können, hätten aber alle Frauen der Testgruppe eine derartige Therapie machen müssen.

**Und was folgern Sie daraus?**

*Schmidt:* Aufgrund dieses Vergleichbarkeits-Fehlers hätte bei den Frauen mit der Hormonersatz-Therapie weniger Brustkrebs auftreten müssen. Herausgestellt hat sich aber, dass in der Hormon-Gruppe, die eigentlich besser hätte abschneiden müssen, eher mehr Frauen an Brustkrebs erkrankt sind. Der Krebsanstieg ist in Wirklichkeit weit höher als es aufgrund dieses Vergleichbarkeits-Fehlers vorgetäuscht wird. »

**Sind Frauen in den letzten Jahren Hormonmüder geworden?**

*Schmidt:* Es ist unter unabhängigen Fachleuten längst bekannt, dass die immer wieder behauptete vorbeugende Wirkung der Hormone auf einem statistischen Trugschluss beruht, der trotzdem hartnäckig verbreitet wird. Das allzu verführeri-

sche Märchen, der Verlust jugendlicher Schönheit liesse sich mit Hormonen verzögern, ist – auch bei den Medien – heute offensichtlich noch attraktiver als klare Fakten. Viele Patientinnen merken aber instinktiv, wenn die Medizin falsche Versprechen macht. Frauen sind deshalb den Hormonen gegenüber kritischer geworden, obwohl sie meist sehr einseitig informiert werden.»

*Fehr:* Nein. Tatsache ist aber, dass immer noch zu viele Frauen die Hormone nach ein paar Jahren absetzen, weil sie glauben, die Probleme der Wechseljahre überstanden zu haben, und nicht, weil sie von den Hormonen genug haben. Da die echten Vorteile der Therapie erst bei einer langjährigen Einnahme zum Tragen kommen, liegt es an uns ÄrztInnen, Frauen diesbezüglich zu informieren, damit das Ganze auch einen Sinn ergibt.»

**Was für Alternativen bieten sich den Frauen an?**

*Fehr:* Äussert sich jemand skeptisch zu einer Hormonbehandlung, stehen auch diverse pflanzliche Mittel zur Verfügung. Diese wirken sich allerdings nur auf die subjektiven Beschwerden wie Wallungen, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen, Herzklopfen und/oder Herzrasen aus. Diese Präparate geben keinen Schutz und zeigen somit auch keine Wirkung, wenn es darum geht, Knochenschwund (Osteoporose), Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer vorzubeugen. Eine Alternative zu den herkömmlichen Hormon-Mitteln ist auch das neue synthetische Präparat «Raloxifen». Dieses schützt zwar vor Osteoporose, doch Wallungen beispielsweise werden nicht vermindert.

**Mit welchen gesundheitlichen Folgen müssen Frauen rechnen, wenn sie eine Hormontherapie in der Abänderung ablehnen?**

*Fehr:* Bleibt der Hormonersatz aus, besteht ein erhöhtes Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer und Osteoporose zu erkranken. Aber auch Beschwerden wie trockene Schleimhäute in Vagina, Augen, Blase und Mund sowie schuppige Haut, zunehmende Reizblasensymptome, Gelenkschmerzen

und Antriebslosigkeit können sich einstellen.

*Schmidt:* Tatsache ist: Man hat in den immer wieder zitierten Studien unterschiedlich gesunde Frauen miteinander verglichen und die beobachteten Differenzen fälschlich den Hormonen zugeschrieben. Zuverlässige Untersuchungen ohne diesen Fehler haben inzwischen bewiesen, dass Hormone keine günstige Wirkung auf das Herz haben, und ob die Knochen wirklich profitieren, wissen wir mangels fundierter Studien nicht. Dass auch noch das Risiko für die Alzheimer-Krankheit zurückgehen soll, ist für Kenner einer modernen Wirkungsbeurteilung nur ein Beweis, dass diese tatsächlich Fehler in der Vergleichbarkeit der Untersuchungsgruppen aufweisen. Da unter einer jahrelangen Hormoneinnahme das Krebsrisiko zunimmt, ist es für die Gesundheit nur gut, eine solche Behandlung abzulehnen, ausser eine Frau hat tatsächlich Beschwerden, die mit Hormonen schwächer werden.»

INTERVIEW: PATRIZIA THÜR

**DR. JOHANNES G. SCHMIDT, Allgemeinmediziner und Klinischer Epidemiologe, Einsiedeln: «Über längere Zeit eingenommene Hormone erhöhen das Krebsrisiko.»**

